# Lista de Verificação dos Itens a levar para o Hospital pela Futura Mãe

| **Sim/Não** | **Para a Mãe** |
| --- | --- |
| Sim/Não | Roupa para dormir |
| Sim/Não | Roupão de banho |
| Sim/Não | Meias |
| Sim/Não | Chinelos |
| Sim/Não | Roupa interior de maternidade |
| Sim/Não | Sutiã de amamentação |
| Sim/Não | Discos para o peito |
| Sim/Não | Mudas de roupas e calçado confortável para a saída do hospital |
| Sim/Não | Produtos de higiene, incluindo escova de dentes |
| Sim/Não | Fita para o cabelo (se aplicável) |
| Sim/Não | Hidratante labial |
| Sim/Não | Pensos higiénicos |
| Sim/Não | Loções e óleos de massagem |
| Sim/Não | Aperitivos e pastilhas |
| Sim/Não | Itens para descontrair: livros, revistas, música |
| Sim/Não | Óculos (se aplicável) |
| Sim/Não | Telemóvel e lista de contactos importantes |

| **Sim/Não** | **Para o Acompanhante** |
| --- | --- |
| Sim/Não | Relógio com um segundo ponteiro para temporizar as contrações |
| Sim/Não | Câmara/câmara de vídeo |
| Sim/Não | Produtos de higiene, incluindo escova de dentes |
| Sim/Não | Muda de roupa |
| Sim/Não | Aperitivos e material de leitura |
| Sim/Não | Notas e moedas para máquinas de venda automática |
| Sim/Não | Telemóvel/cartão de telemóvel pré-pago |
| Sim/Não | Lista de contactos importantes |

| **Sim/Não** | **Para o Bebé** |
| --- | --- |
| Sim/Não | Fraldas para recém-nascido |
| Sim/Não | Panos para o bebé |
| Sim/Não | Roupas para recém-nascido |
| Sim/Não | Meias ou sapatinhos |
| Sim/Não | Chapéu |
| Sim/Não | Banco de automóvel para bebé |